

PENGARUH METODE LATIHAN *LAY UP* MENGGUNAKAN RINTANGAN DAN TIDAK MENGGUNAKAN RINTANGAN TERHADAP HASIL *LAY UP* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA

Didi Muhtarom

STKIP Muhammadiyah Kuningan Jl. Murtasiah Supomo No.28 Kuningan
Didimuhtarom@gmail.com

ABSTRAK : Masalah yang menjadi latar belakang penelitian ini adalah 1). Dalam memberikan latihan *lay up* guru masih monoton dalam menggunakan metode latihan. 2). Siswa kurang antusias dalam menerima materi latihan *lay up*. 3). Pembelajaran menjadi membosankan karena metode latihan yang diterapkan oleh guru monoton. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Cigugur Kabupaten Kuningan yang tergabung dalam unit kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 orang. Hasil dari penelitian ini yaitu : 1). Metode latihan *lay up* dengan menggunakan rintangan berpengaruh terhadap peningkatan hasil *lay up* dalam permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Salem secara signifikan. 2). Metode latihan *lay up* tanpa menggunakan rintangan berpengaruh terhadap peningkatan hasil *lay up* dalam permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Salem secara signifikan. 3). Metode latihan tanpa menggunakan rintangan lebih berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil *lay up* dalam permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Salem secara signifikan.

Kata Kunci : *lay up*, metode latihan, bola basket.

PENDAHULUAN

Dalam suatu kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik olahraga sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar olahraga bolabasket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Pada teknik yang baik mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam olahraga bolabasket dapat dibagi sebagai berikut: 1) Teknik melempar dan menangkap; 2) Teknik menggiring bola; 3) Teknik menembak; 4) Teknik gerakan berporos; 5)

Teknik tembakan *lay up*;6) Merayah (Imam Sodikun, 1992: 48).

Dari beberapa teknik dasar bola basket yang telah dikemukakan di atas, bahwa Tembakan atau *shooting* merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000: 14). Tujuan olahraga bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Machfud Irsyada (2000: 14) bahwa sesuai dengan tujuan utama olahraga bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang.

Penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan salah satu tuntutan utama dalam melakukan permainan bola basket. Berkenaan dengan hal ini Harsono (1988:100), menjelaskan sebagai berikut : Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai sevara sempurna.

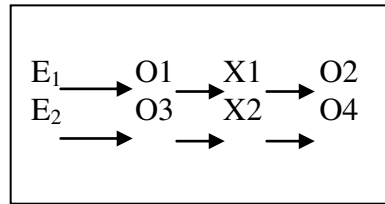
Terdapat beberapa macam bentuk teknik dasar dalam bermain bola basket, seperti yang dijelaskan oleh Haris (2000:18), menjelaskan bahwa :“Terdapat tujuh macam teknik dasar dalam bermain bola basket yaitu teknik melempar, menangkap, menggiring bola, menembak, gerak berporos (*pivot*), tembakan *lay up*, dan merayah (*rebound*)”. Dari masing-masing teknik dasar tersebut memiliki fungsi peranan yang khas disesuaikan dengan sifat dari permainan bola basket yang cepat dan dinamis. Beberapa macam teknik dasar tersebut di atas, sesuai dengan karakteristik permainan dimana tujuan kemenangan dalam permainan dapat diindikasikan dengan jumlah

bola yang dapat dimasukkan ke dalam jarring lawan. Salah satu usaha untuk memasukan bola ke dalam jarring lawan adalah melalui tembakan lay up teknik lay up ini merupakan teknik kombinasi dari menggiring bola yang dilanjutkan dengan memasukan bola ke jaring.

Berkaitan dengan masalah kondisi fisik dalam olahraga, pada dasarnya kondisi fisik tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan dan terprogram. Terdapat beberapa macam metode latihan yang diterapkan. Salah satu metode dalam latihan adalah dengan latihan menggunakan rintangan dan tanpa rintangan. Berdasarkan pada pemaparan latar belakang masalah di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengamati peningkatan kondisi fisik dikaitkan dengan metode latihan yang dilaksanakan dalam meningkatkan keterampilan bermain. Adapun bentuk pengamatan tersebut, penulis tuangkan dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Rintangan dan Tidak Menggunakan Rintangan Terhadap Penguasaan Keterampilan *Lay-Up* Dalam Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 1 Salem”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variable bebas terhadap variable terikat yang diselidiki atau diamati. Dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubung antara variabel-variabel yang diselidiki.



Keterangan:

E₁ adalah kelompok eksperimen A

E₂ adalah kelompok eksperimen B

X1 adalah treatment berupa latihan dengan rintangan

X2 adalah treatment berupa latihan tanpa rintangan

O1, dan O3 adalah tes awal atau observasi awal

O2, dan O4 adalah tes akhir atau observasi akhir

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Salem Kabupaten Brebes yang tergabung dalam unit kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 20 orang. Sedangkan teknik pengumpulan datanya dengan menggunakan tes lay up, tata cara pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Tujuan untuk mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam menggiring bola, *Lay Up*, dan shoot.
2. Alat/Perlengkapan yang digunakan adalah bola, stopwatch, enam buah rintangan (patok/tongkat), tiang bendera, kapur, data tulis.
3. Petunjuk pelaksanaan tes yaitu sebagai berikut :
 - a. Pada aba – aba siap mencoba berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- b. Ketika ada peluit star mencoba mulai melakukan dribbling dengan melewati lintasan pada beberapa patok lalu diikuti dengan teknik *Lay Up* shoot.
- c. Gerakan dinyatakan salah apabila mencoba tidak melakukan langkah *Lay Up*, serta tidak mengikuti aturan yang ada dalam permainan bola basket.
- d. Skor adalah waktu yang ditempuh oleh mencoba dalam menggiring bola sampai akhir gerakan *Lay Up*.

Setelah data dari tes awal dan tes akhir terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah data tersebut secara statistik. Langkah-langkah pengolahan data tersebut, ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

1. Menghitung rata-rata tiap variable penelitian dengan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum \bar{X}_i}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = skor rata-rata yang dicari
 $\sum X_i$ = Jumlah skor mentah
 n = Banyaknya sampel

2. Menghitung nilai simpangan baku dengan pendekatan rumus

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari
 n = Jumlah sampel
 X1 = Jumlah skor mentah
 X = skor rata-rata

3. Menguji homogenitas. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varian Terkecil}}$$

Kriteria pengujian adalah: terima hipotesis jika F-hitung lebih kecil dari F-tabel distribusi dengan derajat kebebasan = (V₁;V₂) dengan tarafnya (α) = 0,05.

4. Uji Normalitas

Dalam menguji normalitas disusun langkah-langkah sebagai berikut :

a. Pengamatan X₁, X₂, ..., X_n dijadikan bilangan baku Z₁, Z₂, ..., Z_n dengan menggunakan rumus :

$$Z = \frac{X_1 - \bar{X}}{S}$$

- b. Untuk tiap bilangan ini, menggunakan daftar distribusi normal baku,
- c. Kemudian dihitung F (Z_i) = P (Z < Z_i).
- d. Selanjutnya dihitung proporsi Z₁, Z₂, ..., Z_n dengan menggunakan rumus yang lebih kecil atau sama dengan Z_i. Jika proporsi ini dinyatakan oleh S(Z_i).
- e. Hitung selisih F(Z_i) – S(Z_i), kemudian tentukan harga mutlaknya.

- f. Ambil angka terbesar dari harga-harga mutlak tersebut selanjutnya harga tersebut dinyatakan dengan harga L_0 .
- g. Untuk menerima hipotesis, maka kita bandingkan nilai L_0 ini dengan nilai kritis L untuk uji liliefors, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan kriteria adalah tolak hipotesis H_0 bahwa populasi berdistribusi normal, jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan lebih kecil dari nilai L dari daftar nilai kritis uji liliefors, maka dalam hal ini hipotesis H_0 diterima.

5. Uji t

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{1/n_1 + 1/n_2}}$$

$$S = \frac{\sqrt{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}}{\sqrt{n_1 + n_2 - 2}}$$

Kriteria pengujiannya adalah : s diterima hipotesis H , jika $t < t_{1-\alpha}$, dimana $t_{1-\alpha}$ distribusis dengan s.d.k (n_1+n_2-2) s dan peluang $(1-\alpha)$. Untuk harga-harga t lainnya ditolak.

Keterangan :

S^2 = Simpangan baku gabungan

n_1 = Jumlah sampel kelompok 1

S_1^2 = Varians tes awal

\bar{X}_1 = Skor rata-rata tesawal

\bar{X}_2 = Skor rata-rata tesakhir

S_2^2 = Varians tes akhir

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut : Tolak hipotesis, jika $t \geq \alpha$. Untuk harga lainnya H_0 diterima, distribusi t dengan tingkat kepercayaan 0,95 dan derajat kebebasan $(dk) = (n_1 + n_2 - 2)$.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Hasil *Lay up Shoot* (Pre Test Kelompok A)

Hasil <i>lay up</i>	Skor	Frekuensi	Persentase
5 kali	63	4	13.3
6 kali	75	4	13.3
7 kali	88	10	33.3
8 kali	100	12	40.0
Jumlah		30	100

Terlihat dari tabel diatas sebanyak 12 teste (40%) telah mampu melakukan *lay ups* sampai 8 kali masuk atau memperoleh skor 100, sebanyak 10 teste (33,3%) mampu melakukan *lay up* hingga 7 kali masuk atau memperoleh skor 88, sebanyak 4 teste (13,3%) telah melakukan *lay up* sampai 6 kali atau memperoleh skor 75 dan 4 teste (13,3%) telah melakukan *lay up* sampai 5 kali atau memperoleh skor 63. Berdasarkan data yang diperoleh menunjuk kan bahwa rata-rata kemampuan *lay up* mencapai 7 kali masuk dari 8 kali test *lay up*. Dari 30 teste kemampuan terendah 5 kali masuk dan paling tinggi 8 kali masuk.

Distribusi Frekuensi Hasil *Lay up Shot* (Post Test Kelompok A)

Hasil <i>Lay up</i>	Skor	Frekuensi	Persentase
7 kali	63	5	17
8 kali	75	5	17
9 kali	88	15	50
10 kali	100	5	17
Jumlah		30	100

Terlihat dari tabel diatas sebanyak 10 teste (15%) telah mampu melakukan *lay up* sampai 10 kali masuk atau memperoleh skor 100, sebanyak 15 teste (50%) mampu melakukan *lay up* hingga 9 kali masuk atau memperoleh skor 88, sebanyak 5 teste (17%) telah melakukan *lay up* sampai 8 kali atau memperoleh skor 75 dan 5 teste (17%) telah melakukan *lay up* sampai 7 kali atau memperoleh skor 63.

Distribusi Frekuensi Hasil *Lay up Shot* (Pre Test Kelompok B)

Hasil <i>Lay up</i>	Skor	Frekuensi	Persentase
6 kali	63	11	37
7 kali	75	5	17
8 kali	88	10	33
9 kali	100	4	13
Jumlah		30	100

Terlihat dari tabel diatas sebanyak 4 teste (13%) telah mampu melakukan *lay up* sampai 9 kali masuk atau memperoleh skor 100, sebanyak 10 teste (33%) mampu melakukan *lay up* hingga 8 kali masuk atau memperoleh skor 88, sebanyak 5 teste (17%) telah melakukan *lay up* sampai 7 kali atau memperoleh skor 75 dan 11 teste (37%) telah melakukan *lay up* sampai 6 kali atau memperoleh skor 63.

Distribusi Frekuensi Hasil *Lay up Shot* (Post Test Kelompok B)

Hasil <i>Lay up</i>	Skor	Frekuensi	Persentase
7 kali	63	5	17
8 kali	75	6	20
9 kali	88	13	43
10 kali	100	6	20
Jumlah		30	100

Terlihat dari tabel 4.4, sebanyak 6 teste (20%) telah mampu melakukan *lay up* sampai 10 kali masuk atau memperoleh skor 100, sebanyak 13 teste (43%) mampu melakukan *lay up* hingga 9 kali masuk atau memperoleh skor 88, sebanyak 6 teste

(20%) telah melakukan *lay up* sampai 8 kali atau memperoleh skor 75 dan 5 teste (17%) telah melakukan *lay up* sampai 7 kali atau memperoleh skor 63.

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations
		B	Std. error	Beta			Partial
1	(Constant)	10.329	8.246		1.253	.221	
	X1	.380	.161	.380	2.362	.026	.414
	X2	.414	.161	.414	2.547	.016	.444

Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel diatas, diperoleh konstantase besar 10,329, dengan koefisien regresi untuk variabel kecepatan *dribble* menggunakan Rintangan sebesar 0,380 dan untuk variabel hasil Dribble Tanpa menggunakan Rintangan sebesar 0,414.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Arfan. 2014. *Olahraga Dalam Perspektif Hadis*.

Tersedia: [repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/.../ARFAN%20AKBARFU F.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/.../ARFAN%20AKBARFU%20F.pdf) [10 Mei 2016]

Aksan, Hermawan. 2012. *Bola Basket. Bandung: CV Nuansa Cendekia*.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ario Wiratmoko. 2012. *Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Robotika Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Di Smk Negeri 3 Yogyakarta*. Tersedia: staff.uny.ac.id/sites/default/files [28 Juni 2016]

Bompa, T.O. 1993. *Theory and Methology of Training*, Kendal and Hunt Publishing: Company, Dubugue , Iowa.

Creswell, W John. 2014. *Research desain*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Danuaji, Deni. 2007. *Bulutangkis*. PT indah jaya adipratama.

Depdiknas. 2013. Dalam Rifki Adid Judul *Pengaruh Tingkat Intellegence Quotient Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Ssb Puma-15 Pemalang Tahun 2012. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. [5 April 2016].

Juliantine Tite. 2007. *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI Bandung

Kurniawan, Fadillah. 2006. *Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah*. Tersedia: eprints.uny.ac.id/2006/1/Jurnal/files [28 Juni 2016].

Nurhasan. 2007. *Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Tasikmalaya:Universitas Tasikmalaya.

Pate, Russel R, Mc Clenaghan, Bruce, dan Rotella, Robert, (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto. Semarang : IKIP Semarang Press.